

Kapitel 9

Sieben Basics für Ihre persönliche Balance

Balance ist der Weg und das Ziel – nur wenn wir in *Balance* leben, können wir die Herausforderungen des Lebens meistern. Wir haben die Kraft, die biografischen Brüche, mit denen wir konfrontiert werden, zu verarbeiten. Dann haben wir auch die nötige Energie und den erforderlichen Mut, um unser Leben pro-aktiv zu gestalten, sodass wir manchen Bruch vermeiden bzw. die damit verbundenen Krisen umsegeln können. Wir können ein erfülltes Leben führen.

Leben
meistern

Das klingt schön. Doch wie komme ich zu einer solchen *Balance im Leben*? Patentrezepte gibt es hierfür keine. Schließlich sind wir Menschen und keine Maschinen einer Baureihe, bei der eine der anderen gleicht. Wir alle sind Unikate. Das macht das menschliche Leben so spannend und so kompliziert zugleich. Jeder von uns hat unterschiedliche Vorstellungen von Glück, Erfolg und Erfüllung. Der eine erfährt die intensivsten Glücksmomente, wenn er zu Hause mit seinen Kindern spielt. Den anderen durchfluten Glücksgefühle, wenn er in einem Konzertsaal einer Symphonie lauscht. Der eine fühlt sich am wohlsten, wenn er am Arbeitsplatz »Routineaufgaben« erfüllen kann,

Balance im
Leben:
Glück und
Erfüllung

schleichend verläuft, zwingt er uns nicht unmittelbar zum Reagieren. Deshalb verharren wir oft zunächst statisch, wodurch wir tiefer in die Krise geraten.

Zum anderen können wir bei diesen Krisen oft keine konkrete *Ursache* benennen. Entsprechend schwer können wir entscheiden, wie wir gegensteuern können. Dann ist es an der Zeit, unser Leben zu entschleunigen und uns eine Auszeit zu nehmen, um uns wieder der zentralen Frage zu stellen: *Was ist mir wirklich wichtig?* Niemand sollte sich scheuen, sich in einer solchen Situation professioneller Hilfe zu bedienen.

**Auszeit
nehmen**

Auszeit

Ergänzen Sie die Liste mit eigenen Beispielen.

Signale dafür, dass Sie sich mal wieder eine Auszeit nehmen sollten

- Schlafprobleme
- Herzschmerzen
- Freunde ziehen sich zurück
- Innere Unruhe
- Unkonzentriertheit
- Innere Leere
- Sich häufig fragen: »Was soll das Ganze?«

-
-
-
-
-
-

Regel 2: Wenn wir die gewünschte Balance in unserem Leben herstellen oder aufrechterhalten möchten, müssen wir wissen, was uns wirklich wichtig ist.

Diese Frage können viele Menschen nur schwer beantworten. Mancher kann zwar sagen, was er sich wünscht, zum Beispiel ein schönes Haus, ein großes Auto oder einen tollen Job. Doch hier bewegen wir uns auf der Ebene der oberflächlichen *Wünsche*.

Wünsche Die Frage, was uns wirklich wichtig ist, zielt auf eine tiefere Ebene. Sie fragt danach, warum wir bestimmte Dinge haben möchten und von welchen Bedürfnissen unsere Handlungen getrieben bzw. gesteuert werden – es geht also um die Werte in unserem Leben. Ein schönes Haus wollen zum Beispiel viele



Menschen haben, weil sie sich ein Zuhause und Geborgenheit wünschen. Nach einem guten Job streben wir, weil wir uns (finanzielle) Sicherheit wünschen oder weil wir unsere Fähigkeiten austesten möchten.

Die *Motive*, warum wir uns bestimmte Dinge wünschen, können sehr verschieden sein. Relativ leicht fällt uns noch die Antwort: Ich möchte ein schönes Haus haben, weil ich mir ein Zuhause und Geborgenheit wünsche. Doch was bedeutet es für Sie, ein Zuhause zu haben und Geborgenheit zu empfinden?

Motive Wenn Sie diese Frage beantworten möchten, werden Sie schnell merken: Dabei spielen meine Beziehungen zu anderen Menschen eine wichtige Rolle. Ebenso ist es, wenn Sie eine Antwort auf die Frage suchen: Was bedeutet für mich Sicherheit? Dann stellen Sie schnell fest: Um diese Fragen zu beantworten, muss

Sicherheit ich mein Leben und meine Bedürfnisse analysieren. Sie fragen sich: Wann fühle ich mich sicher? Wenn auf meinem Konto 100 000 Euro oder eine Million Euro liegen? Wenn ich einen Partner habe, von dem ich weiß, dass er zu mir steht? Wenn mein Chef mir täglich sagt: Ohne Sie müsste ich meinen Laden

schließen? Sie sehen: Das Beantworten der Fragen »Was bedeutet für mich Sicherheit?« sowie »Wann fühle ich mich sicher?« ist nicht leicht.

Vier Wünsche frei

Notieren Sie für jeden Lebensbereich Ihren größten Wunsch und worin sich für Sie zeigen würde, dass er erfüllt ist.

Ihr größter Wunsch	Worin zeigt sich, dass er erfüllt ist?
Körper/Gesundheit	
Arbeit/Leistung	
Familie/Kontakt	
Sinn/Kultur	

Beim Versuch zu ermitteln, was Ihnen *wirklich wichtig* ist, werden Sie zudem schnell feststellen: Irgendwie hängt das alles zusammen. Was nutzt mir der beste Job mit einem riesigen Gehalt, wenn ich morgen gesundheitliche Probleme habe? Oder was nutzt mir der beste Job, wenn ich morgen in eine Sinnkrise gerate, weil mein soziales Umfeld nicht stimmt? Dann ist auch meine Sicherheit dahin. Hieraus ergibt sich die nächste Regel.



Regel 3: Die Antwort auf die Frage »Was ist mir wirklich wichtig?« muss alle vier Lebensbereiche umfassen.

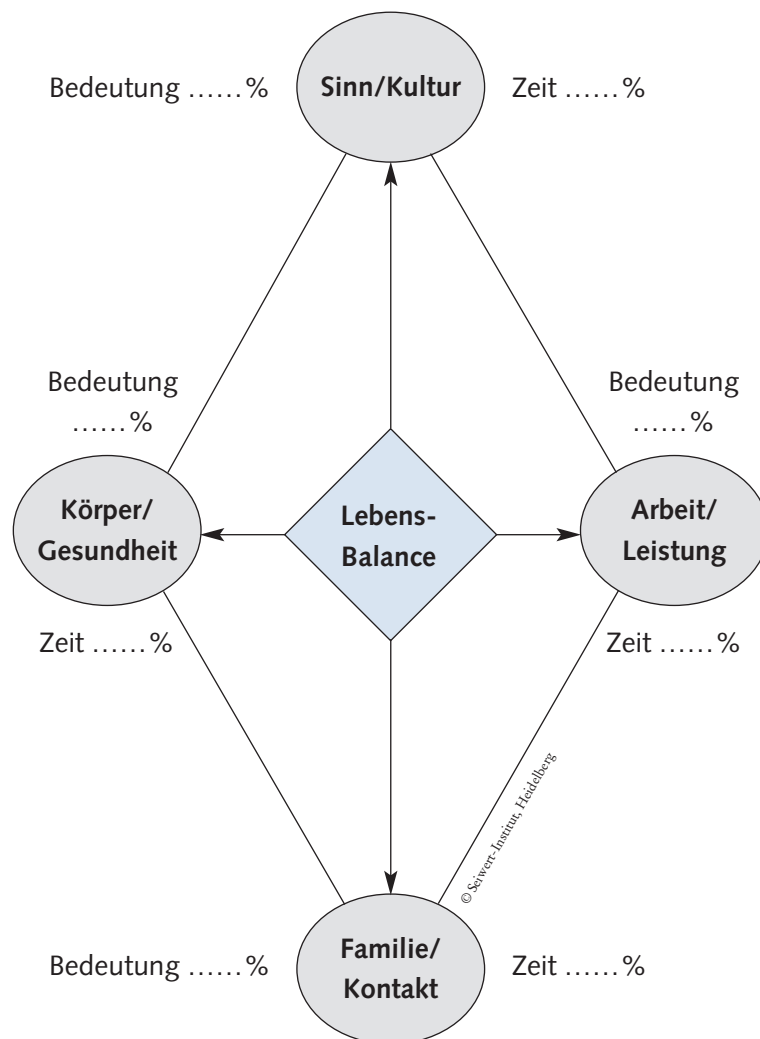
Leben als Einheit Das Beantworten der Frage »Was ist mir wirklich wichtig?« ist deshalb so schwer, weil die Antwort alle vier Lebensbereiche umfassen muss. Dies setzt nämlich voraus, dass wir unser Leben als eine Einheit und einzelne Lebensbereiche nicht isoliert betrachten. Doch diese einseitige Sicht auf die Dinge besitzen sehr viele Menschen. Sie können zwar für einen Bereich – meist die Dimension »Beruf/Leistung« oder »Familie/Soziales« – für sich eine Antwort formulieren, für die anderen Bereiche aber nicht. Deshalb gerät ihr Leben irgendwann in Schiefelage.

Leistungssportler und Manager Deutlich zeigt sich das zum Beispiel bei vielen *Leistungssportlern*. Sie haben für den Bereich »Arbeit/Leistung« stets klare Ziele. »Ich will Europameister, ich will Weltmeister werden«; »Ich will Stammspieler beim FC Bayern München werden.« Diesen Zielen opfern sie oft auf lange Sicht nicht nur ihre Gesundheit, auch die anderen Lebensbereiche verkümmern. Viele fallen deshalb in ein tiefes Loch, wenn ihre Profikarriere zu Ende geht. Manchmal benötigen sie dann Jahre, bis sie sich wieder gefestigt haben, weil sie zuvor ihr Leben und sich selbst ausschließlich über den Bereich »Arbeit/Leistung« definierten. Ähnlich verhält es sich bei vielen *Managern*. Mancher von ihnen spürt irgendwann: Nun stehe ich zwar an der Spitze, aber glücklich und zufrieden bin ich nicht. Aber auch viele Hausfrauen kennen das, wenn sie ihr Leben jahrelang über ihre Kinder definierten und dann mit Schrecken feststellen: Meine Kinder sind erwachsen; sie brauchen meine Unterstützung nicht mehr. Auch sie benötigen oft viele Jahre, um wieder Balance in ihrem Leben zu finden.



Bedeutung und Aufwand

Notieren Sie in der Grafik (prozentual), welche Bedeutung Sie den einzelnen Lebensbereichen für Ihren Lebenserfolg beimessen und wie viel Zeit Sie im Schnitt real dafür aufwenden.



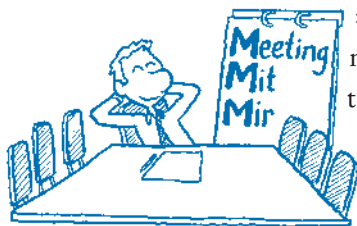
Regel 4: Die Suche nach der Antwort auf die Frage »Was ist uns wirklich wichtig?« erfordert Zeit.

Diese Frage können wir nicht beantworten, indem wir uns zwischen zwei Terminen, wenn wir gerade nichts Besseres zu tun haben, hinsetzen und uns fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Dafür müssen wir uns regelmäßig *aus der Hektik des Alltags*

**Zeit
nehmen**

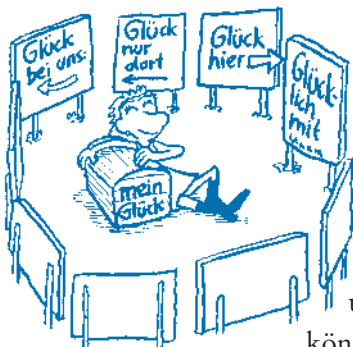
zurückziehen und in uns hineinhorchen, bis wir sozusagen unsere innere Stimme hören. Aus folgendem Grund: Wenn wir uns fragen, was uns wirklich wichtig ist, fragen wir nach unseren innersten Bedürfnissen und nach den Motiven, die unser Denken und Handeln leiten (sollen). Diese sind aber unlösbar mit unserer Wahrnehmung und damit, wie wir die Welt erleben, verbunden.

Deshalb können wir die Frage

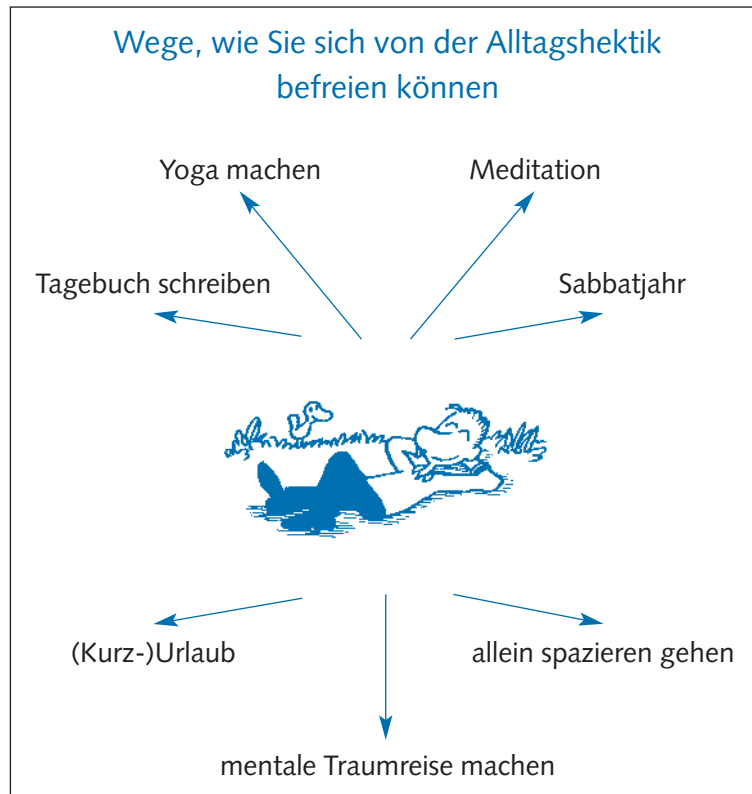


»Was ist uns wirklich wichtig?« nicht rein mit unserem rationalen Denken beantworten. Vielmehr müssen wir die Antworterspüren. In uns muss sozusagen ein Bild, eine Vision von unserem künftigen Leben wachsen.

Regel 5: Um die Frage »Was ist mir wirklich wichtig?« beantworten zu können, brauchen wir eine Vision von unserem (künftigen) Leben.



Diese Vision fällt nicht vom Himmel. Sie entsteht nur, wenn wir uns Zeit zum Träumen nehmen. Das klingt romantisch; das ist es aber nicht. Der Philosoph Ernst Bloch unterscheidet zwischen dem Tagtraum und dem Nachttraum. Der *Nachttraum* ist rückwärts gewandt. In ihm verarbeiten wir unsere Erlebnisse in der Vergangenheit. Ihn können wir nicht bewusst steuern. Unsere *Tag-*



träume hingegen sind zukunftsorientiert. In ihnen träumen wir nicht mit »geschlossenen«, sondern mit »offenen« Augen und mit wachen Sinnen. In Tagträume können wir uns gezielt hineinversetzen und können sie auch steuern. Solche Tagträume sind äußerst hilfreich, wenn wir die Balance in unserem Leben finden und aufrechterhalten möchten. Sei es, indem wir uns an unseren Schreibtisch setzen und unsere Gedanken sowie Assoziationen gezielt niederschreiben, indem wir uns zurückziehen und meditieren oder indem wir im Wald oder am Strand spazieren gehen. Welche Methode sich für Sie *am besten eignet*, müssen Sie *selbst herausfinden*.

**Lebens-
vision ent-
wickeln**

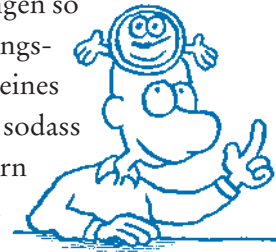
Meditation

Anleitung zum Tagträumen

Begeben Sie sich in eine ruhige, wohlige Umgebung, wo Sie ungestört sind. Hören Sie, falls Sie dies wünschen, eine ruhige Musik und machen Sie einige Entspannungsübungen, bis der Alltagsstress allmählich von Ihnen weicht. Machen Sie dann eine Traumreise durch Ihren Körper. Konzentrieren Sie Ihre Gedanken zunächst auf Ihre Zehen. Versuchen Sie zu spüren, wie das Blut in ihnen pulsiert und sich allmählich eine wohlige Wärme in ihnen ausbreitet. Konzentrieren Sie sich als Nächstes auf Ihre Füße, dann auf Ihre Beine und so weiter, bis Sie bei Ihrem Kopf angekommen sind und in Ihrem ganzen Körper eine wohlige Wärme spüren. Denken Sie dann an Ihren besten Freund oder an eine andere Ihnen wichtige Person. Malen Sie sich in Gedanken aus, was Sie am liebsten mit ihm/ihr tun würden. Wo sind Sie? Welche Kleidung trägt Ihr(e) Freund(in)? Was machen Sie gemeinsam? Wie schauen Sie sich an? Wie gehen Sie miteinander um? Malen Sie sich alles in konkreten Bildern aus. Lassen Sie dann, falls gewünscht, eine weitere Ihnen wichtige Person hinzukommen. Malen Sie sich die Situation erneut aus. Lassen Sie eventuell weitere Personen auftauchen, die vielleicht gar nicht existieren oder die Sie nur vage kennen, aber gern näher kennen lernen möchten. Was tun Sie gemeinsam? Dehnen Sie dann Ihren Gedankenkreis aus. Zum Beispiel auf Ihre Wohnung oder Ihre Arbeit. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich im Büro bewegen. Nicht real, sondern dann, wenn alles so wäre, wie Sie es sich wünschen. Träumen Sie sich den idealen Chef, die idealen Kollegen. Wie gehen Sie mit Ihnen um? Welche Arbeiten verrichten Sie? Betrachten Sie in Gedanken Ihren Körper. Wie aufrecht stehen Sie da? Welche Ausstrahlung haben Ihre Augen? Träumen Sie solche Träume regelmäßig. Dann entdecken Sie Lieblingsbilder oder Lieblingsszenen. Durch sie wird Ihnen zunehmend klar, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Wenn wir regelmäßig »tagträumen«, wird unsere Lebensvision stets konkreter. Denn wenn wir regelmäßig solche Tagträume träumen, entsteht in unserem Kopf ein immer konkreteres und klareres Bild von unserem künftigen Leben. Aus diesem Bild können wir dann ableiten, was uns wirklich wichtig ist – bezogen auf alle vier Lebensbereiche. Wissen wir dies, können wir uns wiederum fragen: Was muss ich tun, damit ich diese Situation bzw. das alles erreiche? Welche Hindernisse stehen dem im Weg und muss ich beseitigen. Das heißt, wir gelangen so allmählich auf die Ebene der konkreten Handlungsschritte. Diese können wir wiederum mithilfe eines gezielten Zeit- und Selbstmanagements planen, sodass wir uns Schritt für Schritt unserer Vision nähern und die gewünschte Balance in unserem Leben erreichen.

Regelmäßig
tagträumen



Regel 6: Das Realisieren unserer Lebensvision und die Suche nach der Balance im Leben ist ein Prozess des »Bewusst-Werdens«.

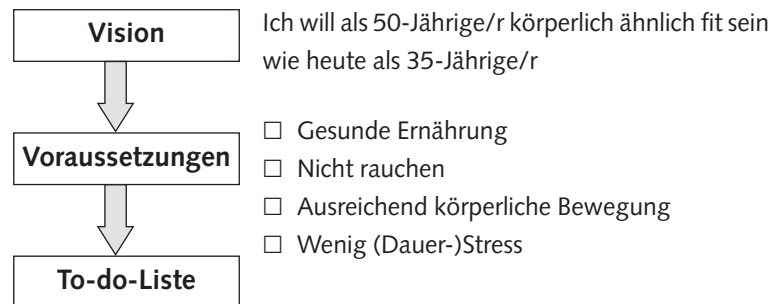
Unsere Lebensvision beruht auf unserem Glaubenssystem. Es setzt sich aus den Wertvorstellungen zusammen, die wir im Verlauf unseres Lebens entwickeln. Und unsere Ziele müssen mit unseren Werten übereinstimmen. Ansonsten bleiben sie leere Worthülsen – die wir irgendwann nicht mehr weiterverfolgen. Nur wenn wir von dem, was wir uns vornehmen, auch be-seelt sind, werden wir darin aufgehen und erreichen, was wir wollen.

Lebens-
werte ver-
ändern sich

Je sensibler Sie für Ihre innere Stimme werden, desto besser erkennen Sie Ihre Werte. Schauen Sie beispielsweise genau auf Ihre Tagträume, dann werden Ihnen immer wieder dieselben Glaubenssätze begegnen. Im Folgenden biete ich Ihnen einige solcher Werte an. Prüfen Sie für sich, aus welchen Wert-Bausteinen Ihr eigenes Glaubenssystem aufgebaut ist.

Persönliche
Werte

Beispiel, wie Sie eine Vision in konkrete Schritte umsetzen



Maßnahmen	Hindernisse beim Umsetzen	Wie beseitigen/umgehen
Rauchen stoppen	Sucht	<ul style="list-style-type: none"> • Nikotinpflaster kaufen; Kaugummi kauen • Nicht mehr in der Wohnung rauchen
Alkoholkonsum reduzieren	Gewohnheit/Lust auf Bier	<ul style="list-style-type: none"> • Nur noch einzelne Bierflaschen kaufen, um Vorrat zu reduzieren
Ernährung umstellen	Einkauf Ernährungsgewohnheiten des Lebenspartners	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Wochenmarkt mehr Gemüse kaufen • Mit Lebenspartner sprechen; Ernährung abstimmen
Zwei- bis dreimal wöchentlich Ausdauersport treiben	Zeitmangel Eigene Trägheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ehrenamt aufgeben; Termine fest einplanen • Joggingpartner suchen
Überflüssigen Stress vermeiden; gezielter Stressabbau	Nicht wissen, wie Arbeitsmenge	<ul style="list-style-type: none"> • Stressmanagement-Seminar besuchen • Besseres Zeitmanagement; mehr Aufgaben delegieren
Einmal jährlich Gesundheit checken lassen	Vergessen	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Check-up bereits Folgetermin vereinbaren

Kennen Sie Ihre Werte?

Diese beispielhafte Auflistung unterschiedlicher Werte möchte Ihnen eine Idee geben, woraus sich Ihr Glaubenssystem zusammensetzen könnte:

- beruflicher Erfolg
- religiöse Überzeugungen
- Offenheit
- persönliche Freiheit
- Erfolg und Leistung
- Gewinner sein
- glückliche Familie
- Kinder auf das Leben vorbereiten
- ordentliches Zuhause
- soziales Engagement
- großer Freundeskreis
- finanzielle Freiheit
- Selbstzufriedenheit
- politisches Interesse
- Seelenfrieden
- Glaubwürdigkeit
- harmonische Partnerschaft
- etwas Sinnvolles tun
- kreativ sein
- Bedürftigen dienen
- Gesundheit ausstrahlen
- ein Führer/Vorbild sein
- ein guter Zuhörer sein
- intellektuelles Wachstum
- Aufrichtigkeit
- Toleranz
- künstlerisch wirken
- guter Teamplayer
- gute/r Mutter/Vater sein
- eine Entdeckung machen

Regel 7: Wir müssen den »roten Faden« in unserem Leben finden. Nur dann können wir unsere Identität wahren.

Mithilfe unseres Wertesystems erkennen wir mehr und mehr den roten Faden in unserem Leben. Damit schaffen wir für uns selbst die Voraussetzungen, Rückschläge und Krisen zu überwinden bzw. durch pro-aktives Handeln zu vermeiden. Nur so können wir unsere Identität und unsere Integrität wahren.

**Leitlinie
finden**

Beispiel 1: Einer meiner Bekannten studierte Ende der achtziger Jahre Elektrotechnik. Nach Studienabschluss fand er trotz seines Prädikatsexamens über ein Jahr lang keine Arbeit, weil Elektroingenieure in der Wirtschaft nicht gefragt waren. Dann wurde ihm eine Stelle in der Atomindustrie angeboten. Er nahm die Stelle an, obwohl er ein überzeugter Atomkraftgegner war, und durchlief in dem Unternehmen ein Trainee-Programm, bei dem er wegen seiner Leistungen von seinen Vorgesetzten stets positiv beurteilt wurde. Alles sah nach einer Bilderbuchkarriere aus. Nach etwas mehr als einem Jahr verkündete mein Bekannter jedoch plötzlich für all seine Freunde und Verwandten überraschend: Ich kündige. Und das, obwohl er keine neue Stellung hatte. Die meisten seiner Freunde und Verwandten versuchten, ihn umzustimmen. »Eine solche Chance darfst du nicht wegwerfen«, sagten sie. Endgültig für verrückt erklärten sie ihn, als sie seine Begründung hörten. Sie lautete: Für mich ist die Atomwirtschaft eine Bedrohung der Menschheit. Deshalb kann ich meine Lebensenergie nicht darauf verwenden, sie zu unterstützen. Wenn ich weiterhin dort arbeite, verliere ich meine Selbstachtung. Trotz allen Gegenredens, doch noch ein, zwei Jahre zu warten und dann in eine andere Branche zu wechseln, kündigte der junge Mann. Und das, obwohl dieser Entschluss für ihn bedeutete, sich als 31-Jähriger ohne Unterstützung eine neue berufliche Perspektive aufzubauen.

Authentizität entwickeln

Dies soll kein Plädoyer gegen die Atomenergie sein. Über sie kann man unterschiedlicher Auffassung sein. Trotzdem kann mein Bekannter als Beispiel gelten. Er erkannte instinktiv: Wenn ich diese Entscheidung nicht treffe, werde ich mein Leben lang Probleme mit der Sinnebene haben. Dies wird sich auf Dauer auf meine Leistung, meine sozialen Kontakte und letztlich auch auf meine Gesundheit auswirken. Deshalb traf er die Entscheidung

Konsequenzen tragen

und verzichtete auf die gute Stelle und damit auch auf bestimmte Karrieresprünge. Wichtiger war ihm, dass er sich selbst ins Gesicht blicken kann. Mein Bekannter hat diese Entscheidung nie bereut, obwohl für ihn anschließend einige harte Jahre folgten. Er ist vielmehr noch heute stolz darauf, dass er sich dieser Entscheidung stellte und bereit war, die daraus resultierenden Konsequenzen zu tragen.



Wie wichtig dies ist, will ich an einem weiteren Beispiel illustrieren.

Beispiel 2: Vor einigen Jahren kannte ich einen evangelischen Pfarrer, der nach eigenen Aussagen primär Theologie studierte, weil er aus einem religiösen Elternhaus kam. Während seines Studiums stellte er jedoch fest, dass er nicht mehr an den christlichen Gott glauben konnte, auch wenn er weiterhin überzeugt war, dass so etwas wie ein Gott existiert. Nachdem er das Examen in der Tasche hatte, stand er vor der Entscheidung: Mache ich etwas ganz anderes oder werde ich Pfarrer? Er entschied sich für Letzteres. Aus Bequemlichkeit, wie er selbst sagte.



Anfangs überkam ihn das Gefühl, einen roten Kopf zu bekommen, wenn er sonntags in der Kirche zum Beispiel das »Vaterunser« betete. Er empfand sich nur als »schlechten Schauspieler«. Doch dieses Gefühl legte sich mit der Zeit. Der Pfarrer arrangierte sich mit seinem Job. Er wurde jedoch immer zynischer und äußerte sich über sich selbst und sein Verhalten nur noch voller bissiger Selbstironie. Denn die einzige Konstante, die er in seinem Leben erkennen konnte, war, dass er vor schwierigen Entscheidungen stets davongelaufen war. Der Rest ist schnell erzählt. Irgendwann begann er mit dem Trinken. Seine Frau

**Vor Ent-
scheidun-
gen drücken**

trennte sich von ihm, weil sie seine zynische Lebenshaltung nicht mehr ertragen konnte. Er selbst erzählt noch heute der lieben Gemeinde vom lieben Gott und vom Himmelreich. Und abends ertränkt er sein Selbstmitleid in mehreren Flaschen Rotwein.

Das Beispiel zeigt uns: Wenn wir nicht zu unseren *inneren Werten* stehen und wenn wir keine *Vision* von unserem Leben entwickeln, besteht die Gefahr, dass wir unsere Identität, Integrität und Glaubwürdigkeit verlieren. Dann lassen wir eine Entscheidungssituation nach der nächsten verstreichen, ohne dass wir die für ein erfülltes Leben nötige Richtung einschlagen. Und immer haben wir hierfür »gewichtige« Gründe. »Erst muss ich meinen Studienabschluss machen.« »Erst muss ich den Berufseinstieg schaffen.« »Erst muss ich das Häuschen abbezahlen.« »Erst müssen die Kinder aus dem Haus sein.« »Erst muss ich 100 000 Euro gespart haben.«

Je häufiger und je länger wir uns vor der Lebensfrage »*Was ist mir wirklich wichtig?*« und ihren Konsequenzen drücken, umso geringer wird in unseren eigenen Augen unsere Glaubwürdigkeit und umso zynischer wird unsere Haltung uns selbst gegenüber. Doch wenn wir uns der Frage »*Was ist mir wirklich wichtig?*« stellen und bereit sind, die sich aus den Antworten ergebenden Konsequenzen zu tragen, dann wahren wir unsere Integrität. Dann wachsen unser Selbstbewusstsein, unser Selbstwertgefühl und unsere Entschlusskraft, und es gelingt uns leichter, schwierige Situationen zu meistern.



**Integrität
wahren**

Wenn wir unsere Identität und Integrität bewahren möchten, müssen wir unsere Werte (er-)kennen, uns den wirklich wichtigen Entscheidungen stellen und lernen, »Ja« und »Nein« zu sagen. Außerdem müssen wir bereit sein, die Konsequenzen unserer Entscheidungen zu tragen.